

<div>آفتاب</div> <div>یادداشت</div>
<div>سومین نوروز پر مسئله برای خادمان سلامت</div>
 <div>● محمد هاشم پور کارشناس ارشد مدیریت اجرایی</div>

در اولین روزهای بهار گویی آسمان ایران بغض چندین ساله خشکسالی‌های پیاپیش ترکیب و یارانی کم سابقه ۱۳۹۸ دو سال پیش در نوروز در سراسر ایران بارید، سیل در بسیاری از شهرها بی‌دام می‌کرد، برخی از هموطنان عزیزمان جان خود را از دست دادند سبیلی می‌رفت و پشت سرش تنها چیزی که می‌ماندوبرانی بودووبرانی سرشن شهرها علاوه بر بی خاتمان کسانی هموطنان سرمانیز مزیدافزایش آلام مردم شده بودند این وقت بود که همکاران عرصه سلامت کشور عیدی خود را در کاستن آسیب هموطنان خود دیدندو دوشادوش عزیزان سیاه و ارش و… به یاری مردم شتافتند.اما جای تعجب نداشت که برخی از مسوولین سود غنی شدن ذخایر آب ایران که در سال‌های قبل دچار وضعیت بحرانی شده بود را بیشتر از خسارت سبلی می‌دانستند بحران خشکی ذخایر آب که بسا بی‌تنبیری از برداشت برویبه از این ذخایر در چندین و چند سال به وجود آمده بودبا بحران سبیلی که با ضعف مدیریت در برنامه ریزی زیرساخت‌ها و عدم توجه به آینده نگری در مهندسی راه و ساختمان و مهندسی آبخیزنداری ایجاد شده بود (با بارش سیل آسای باران به سود ما تمام شد)و در این میان برخی از هموطنان شریفمان بودند که جان باختند و برخی محاصل تلاش زندگی چندین ساله‌شان از دست رفت.

معاون فروش شرکت پخش دارویی سینا پخش صبا در المه آورده است.برخی از اینبرای توزیع دارو، مراکز درمانی و دچار آبگرفتگی شده بودند و خود برای بهبود وضعیت نابینان کمک بودند اما به هر حال با کمک‌های مردمی و نهادهایی که پای کار آمده بودند این بحران گذشت. با اسم مخوف کرونا آغاز شده بود کسی از مردم عزیز ایران عید را به معنای مرسوم خود حس نکرد و در تمام این ایام همکاران ۱۳۹۹ نوروز بخش سلامت بدون تعطیلی به خدمت‌رسانی مشغول بودند انجتان که بسیاری از پزشکان و پرستاران فداکار هفته‌های جمادی از دیدار خانواده خود محروم و بسیاری از این جمع عزیزان بسیاری جان خود را در راه خدمت‌رسانی به مردم ایران از دست دادند که از آنسان تا به امروز به عنوان شهدای سلامت یاد می‌کنیم هر چند بسیاری دیگر از عزیزان بودند که به طور مستقیم و غیرمستقیم درجهبه خدمت‌به‌خلق و مبارزه با ویروس منحوس از جان خود گذشتند و کمتر از این‌شان یاد می‌شود که یقینا اجر این فداکاران پیش خدای منان محفوظ است.این فعال حوزه صنعت دارو کشور نوشتند:
خصوص آسیب‌هایی که کرونا و عواقب پس از آن به بخش سلامت بالاص صنعت دارو وارده کرد در مقاله«خیم‌های عمیق کرونا بر پیکر صنعت پخش دارو» اشاره داشتیم که در برخی از رسانه‌ها این مطلب منعکس شده بود می‌گیریم و به استقبال بهار نه تنها کرونا تمام‌نشد بلکه خیزش جدید موج چهارم آن آغاز شده و بسیاری از هموطنان ما در برخی از استان ۱۴۰۰ اکنون در آستانه سال‌ها مثل کشور نستان به شدت در گیر آن شده‌اند و متاسفانه آمار فوتی‌های هموطنان ما است که در حال کاهش بود به شدت در حال افزایش است و از شواهد پیداست که امسال هم برای همکاران بخش سلامت سالی پر مشغله خواهد بود. تسریع در واکسیناسیون با برنامه ریزی و تنبیری مضاعف دچسار فلانگری‌هایی که در سال، امید است با آموزش و رعایت پروتکل‌های بهداشتی و شسیدم و تا امروز هم با آنها درگیریم نشویم و بتوانیم به لطف خدا و همت تمامی مردم شریف ایران سایه شوم این ویروس منحوس را از ۱۳۹۹ سر کشور عزیزمان دور کرده و پیامدهای منفی که این ویروس بر جامعه تحمیل کرده را به حداقل ممکن برسانیم.

یافته
<p>ارتباط اختلالات بینایی با افزایش خطر مرگ و میر</p>
<p>نتایج یک بررسی نشان می‌دهد که نارسایی بینایی با خطر مرگ و میر همراه است.به گزارش ایسنا، جمعیت جهان رو به پیری است و سلامت چشم‌ها نیز تحت تاثیر این موضوع قرار دارد. در حقیقت پیش‌بینی می‌شود طی ۲۰ سال آینده تعداد افراد مبتلا به نارسایی بینایی و نابینایی بیش از دو برابر افزایش پیدا کنند.در این بررسی که شامل ۴۸ هزار شرکت‌کننده در ۱۷ مطالعه بود، مشخص شد افرادی با شدیدترین نارسایی‌های بینایی در مقایسه با افرادی که از قدرت بینایی طبیعی یا متوسطی برخوردارند، بیشتر در معرض عوامل مختلف مرگ و میر هستند.بررسی‌های موجود حاکی از آن است که خطر مرگ و میر در افرادی با نارسایی بینایی خفیف در مقایسه با افرادی با دید طبیعی ۲۹ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ و میر قرار دارند. این خطر در افرادی با نارسایی شدید بینایی ۸۹ درصد است.همچنین در این بررسی تاکید شده است که چهار مورد از پنج مورد نارسایی بینایی قابل پیشگیری با اصلاح است.در سطح جهان عوامل اصلی از دست دادن قدرت بینایی و نابینایی هر دو قابل پیشگیری هستند. آب مروارید و نیاز برآورده نشده به عینک.در این بررسی تاثیر نارسایی بینایی در سنین بالا بر سلامت از جمله تاثیر آن بر زوال عقل، افسردگی و از دست دادن استقلال مورد تاکید قرار گرفت.محققان تاکید دارند: مهم این است که این مسائل به موقع رسیدگی شوند زیرا از دست دادن بینایی بیش از چگونگی مشاهده جهان تاثیر گذار است.</p>

یکشنبه ۱۷ اسفند ۱۳۹۹ ● شماره ۵۹۷۰

زندگی

آفتاب یزد در گفتگو با متخصصان بررسی کرد

ارتباط افزایش سن و لرزش بدن



● **دکتر اکبریان؛** با بالا رفتن سن افراد، احتمال ابتلا به لرزش بدن در آنها افزایش می‌یابد زیرا در سن بالا احتمال ابتلا به برخی از بیماری‌ها که باعث بروز لرزش می‌شود، افزایش می‌یابد.

- دکتر روحانی؛** لرزش وابسته به سن، اغلب جنبه ارثی دارد و در نسل‌های متفاوت یک خانواده می‌توان آن را مشاهده کرد البته درجات و ناحیه‌ای را که درگیر می‌کند ممکن است در این افراد متفاوت باشد به طورمثال در فردی با بالا رفتن سن، سرش مبتلا به لرزش می‌شود و فرد دیگر دستش دچار لرزش می‌شود
- دکتر خمسه؛** در اغلب موارد داشتن استرس و نگرانی، مصرف برخی مواد خوراکی مانند چای، قهوه، نوشابه و گرسنه ماندن باعث افزایش لرزش در بدن فرد می‌گردد لذا توصیه می‌شود که افراد مبتلا به لرزش به این نکات توجه داشته باشند
- دکتر آقامیری؛** یکی دیگر از علت‌های بروز لرزش بخصوص در ناحیه دست، ابتلا به بیماری پارکینسون است که اغلب در ابتدا در یک دست مشاهده می‌شود و سپس به مرور زمان و با شدت گرفتن بیماری در هر دو دست مشاهده می‌شود

شده را نیز زیر نظر پزشک قطع و یا افزایش دهند تا دچار بروز مشکلات بیشتر نشوند.

■ **مشکل لرزش فقط در ناحیه دست بروز نمی‌کند**

در ادامه نیز دکتر خمسه در اینباره می‌گوید: لرزش یکی از مشکلات شایع مخصوص در افراد مسن است که اغلب از لرزش دست شکایت می‌کنند که بیشتر در هنگام انجام کارهایی مانند چای خوردن قابل تشخیص است.وی اظهار داشت: مشکل لرزش فقط در ناحیه دست بروز نمی‌کند در برخی مواقع در ناحیه سر نیز بروز می‌یابد بدین صورت که در برخی مواقع سر به سمت جلو و عقب تکان می‌خورد و یا در برخی موارد لرزش در دو طرف سر ایجاد می‌شود که هر کدام می‌توانند علل خود را داشته باشند.این متخصص مغز و اعصاب بیان کرد: در برخی موارد لرزش می‌تواند در طناب‌های صوتی فرد ایجاد شود و هنگامی که فرد صحبت می‌کند، صدایش می‌لرزد.

وی مطرح کرد: در برخی مواقع نیز لرزش در قسمت پاهای فرد ایجاد می‌شود و وقتی فرد می‌ایستد، پاهای فرد شروع به لرزیدن می‌کند لذا می‌توان گفت که لرزش انواع مختلفی دارد که هر یک راهکار درمانی خاص خودش را می‌طلبد. دکتر خمسه خاطر نشان کرد: یکی از انواع شایع لرزش، لرزش فامیلی یا ارثی است که در هر یک از اندام‌های بدن ممکن است بروز یابد. در صورتی بستگان درجه اول فرد دچار لرزش باشند احتمال ابتلا به این نوع لرزش در فرد بسیار است و درمان دارویی خاص خود را نیز دارد.

وی عنوان کر ددر اغلب موارد داشتن استرس و نگرانی، مصرف برخی مواد خوراکی مانند چای، قهوه، نوشابه و گرسنه ماندن باعث افزایش لرزش در بدن فرد می‌گردد لذا توصیه می‌شود که افراد مبتلا به لرزش به این نکات توجه داشته باشند. دکتر خمسه تصریح کرد:بیماری پارکینسون نیز می‌تواند باعث بروز لرزش در افراد شود که با مراجعه به پزشک و انجام آزمایشات لازم می‌توان آن را تشخیص داد که درمان دارویی خاص خود را نیز دارد. این متخصص مغز و اعصاب مطرح کرد: بیماری پارکینسون به دلیل اختلال قسمتی از مغز است که ترشح دوپامین را بر عهده دارد که با مصرف داروهای تجویز شده می‌توان این مشکل را در افراد کنترل کرد.

وی بیان کرد: در افراد مبتلا به مشکلات مخجه ای، لرزش و پرش شدیدی در فرد ایجاد می‌شود به گونه‌ای که دیگر فرد تعادل لازم را ندارد و در کل بدن برخلاف لرزش فامیلی مشاهده می‌شود.

دکتر خمسه بیان کرد: در جامعه هر گونه لرزشی از قبیل لرزش فامیلی و… را به حساب بیماری پارکینسون می‌گذارند که باید گفت هر لرزشی به دلیل ابتلا به بیماری پارکینسون نیست و علل مختلفی می‌تواند باعث بروز این مشکل در افراد گردد.این متخصص مغز و اعصاب توضیح داد: ابتلا به برخی از بیماری‌ها از قبیل ابتلا به بیماری پرکاری تیروئید، کم خونی، برخی مشکلات هورمونی و… نیز می‌تواند باعث بروز لرزش در بدن فرد گرددوی گفت: بهتر است افراد در صورت بروز لرزش در هر یک از نقاط بدن به پزشک مراجعه کنند تا در مراحل اولیه اقدامات درمانی لازم صورت گرفته و از پیشرفت بیماری نیز جلوگیری شود و بهبودی سریعا حاصل شود.



دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۲۷ یا ۳۰۰۰۱۴۲۷ در میان بگذارید.

■ **تقریبا همه افراد درجاتی از لرزش را تجربه کرده اند**

در ادامه دکتر روحانی در اینباره خاطرنشان کرد: شایع‌ترین اختلال حرکتی بدن که درافراد مشاهده می‌شود، لرزش است و تقریبا همه افراد درجاتی از لرزش را تجربه کرده‌اند به طور مثال در هنگام بروز هیجان لرزش دست معمولا مشاهده می‌شود. وی اضافه کرد: لرزش ممکن است در هر سنی رخ دهد، اما سن شایع لرزش، میانسالی و پیری می‌باشد. بالا رفتن سن یکی ازعوامل اصلی لرزش درافراد است به گونه‌ای که در بسیاری ازافراد مسن درجاتی از لرزش دست و در برخی موارد لرزش صدا مشاهده می‌شود.

ایسن متخصص بیماری‌های مغزواعصاب مطرح کرد: لرزش وابسته به سن، اغلب جنبه ارثی دارد و در نسل‌های متفاوت یک خانواده می‌توان آن را مشاهده کرد البته درجات و ناحیه‌ای را که درگیر می‌کند ممکن است در این افراد متفاوت باشد به طورمثال در فردی با بالا رفتن سن، سرش مبتلا به لرزش می‌شود و فرد دیگر دستش دچار لرزش می‌شود.

وی بیان کرد: لرزش ارثی ممکن است در نسل‌های بعد در سنین پایین‌تر مشاهده شود به طور مثال فرد جوانی به دلیل لرزش به پزشک مراجعه کند در صورتی که پدر بزرگش نیز دچار لرزش است.

دکترروحانی بیان کرد: بسیاری از افراد وقتی دچار لرزش دست می‌شوند به اشتباه فکر می‌کنند که به بیماری پارکینسون مبتلا شده‌اند در صورتی که باید گفت اگر چه لرزش یکی ازعلائم شایع بیماری پارکینسون است اما هرلرزشی به دلیل ابتلا به این بیماری نیست و می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد.

این متخصص بیماری‌های مغزواعصاب اضافه کرد: در افراد مبتلا به پارکینسون لرزش بدین صورت است که این افراد اکثرا در حالت استراحت و به صورت یک طرفه و ناقطران دچار لرزش می‌شوند در حالی که لرزش ارثی و وابسته به سن در حالت انجام کار و خصوصا در هنگام انجام کارهای ظریف مانند اصلاح صورت، نوشیدن آب و سوپ خوردن اکثرا لرزش دست مشاهده می‌شود.

وی تاکید کرد: جهت افتراق دادن بین لرزش وابسته به سن و بیماری پارکینسون نکته بسیار مهم این است که افراد مبتلا به بیماری پارکینسون حرکات کندی ممکن است در صورت، دست یا پا از خود نشان دهند ولی در بیماران مبتلا به لرزش ارثی و وابسته به سن این حرکات مشاهده نمی‌شود.

■ **لرزش ارثی یا وابسته به سن اغلب خوش خیم هستند**

دکترروحانی اظهار داشت: لرزش ارثی یا وابسته به سن اغلب خوش خیم هستند به گونه‌ای که در انجام کارهای روزمره خللی ایجاد نمی‌کنند و فقط در موقع هیجان لرزش شان بیشتر می‌شود و نیازی به درمان دارویی و مراجعه به پزشک ندارند. این متخصص بیماری‌های مغزواعصاب مطرح کرد: در مواقع بسیار اندکی ممکن است لرزش در افراد مسن، شدت یابد و فرد را درانجام امورروزمره مانند نوشتن، نوشیدن آب دچار مشکل نماید که در اینصورت این افراد جهت درمان و کنترل باید به پزشک مراجعه کنند.

این متخصص بیماری‌های مغزواعصاب ابراز داشت: برای تشخیص اختلال لرزش، پزشک متخصص مغز و اعصاب، با انجام یک سری معاینات، عملکرد سیستم عصبی، مهارت‌های حسی و انجام حرکات ارادی فرد را بررسی می‌کند تا احتمال برخی بیماری‌های مشابه را بررسی کند.

دکتر روحانی افزود: در طول ارزیابی فیزیکی فرد مبتلا به لرزش، پزشک متخصص مغزو اعصاب، لرزش را بر اساس برخی از یافته‌ها مانند اینکه آیا لرزش زمانی رخ می‌دهد که عضلات در حال حرکت هستند یا استراحت، محل لرزش در یک طف بدن است یا دو طرف بدن این لرزش رخ می‌دهد می‌دهد و ظاهر لرزش بر اساس دامنه گسترش و فرکانس مورد بررسی قرار می‌گیرد و سپس تصمیم نهایی برای درمان یا کاهش لرزش گرفته خواهد شد.وی ادامه داد: پزشک متخصص همچنین انجام آزمایش خون یا ادرار را در جهت تشخیص علت متابولیک و بررسی برخی از داروها که می‌تواند باعث بروز لرزش در افراد شود، توصیه نمود.

این متخصص بیماری‌های مغزواعصاب اظهارداشت: پزشک ممکن است انجام نوار عصب و عضله برای تشخیص مشکلات عصبی و عضله که باعث بروز لرزش در افراد می‌شود، توصیه نماید.دکترروحانی با بیان این نکته که " پیدا کردن یک درمان مناسب برای بیماری لرزش بستگی به تشخیص دقیق علت ایجادکننده آن دارد"، بیان کرد: اگرچه برای اکثر لرزش‌ها درمان قطعی وجود ندارد و در بیشتر موارد جهت کنترل آن اقدام می‌شود اما در مواقعی که لرزش، تداخل درانجام امور روزمره ایجاد نماید با مراجعه به پزشک در مرحله ابتدایی دارو درمانی توصیه می‌شود ولی در برخی مواقع که به وسیله دارو درمانی، فرد بهبود نیابد ممکن است نیاز به جراحی باشد.

وی افزود: به صورت کلی مهمترین درمان جراحی برای افراد مبتلا به لرزش، کاشت الکترود در هسته‌های عقنی مغز می‌باشد که در حال حاضر در داخل کشوربا بهترین امکانات این عمل انجام می‌شود.

این متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب بیان کرد: علی رغم شیوع بالای لرزش در جامعه بیشتر آنها از نوع ارثی و وابسته به سن است و نیازی به درمان و جراحی نیست و خللی در انجام امور روزمره افراد ایجاد نمی‌کند.

دکتر روحانی گفت:اگرچه لرزش، تهدیدکننده زندگی نیست، ولی نوعی معلولیت (عدم توانایی انجام برخی کارها) به حساب می‌آید و باید با شناخت علل بروز آن، احتمال رخ دادن آن را به حداقل میزان ممکن رساند.

■ **افراد از مصرف دارو به صورت خودسرانه خودداری کنند**

در ادامه نیز دکتر آقامیری در اینباره اظهار داشت: بروز لرزش بدن، علل مختلفی دارد اما شایع‌ترین نوع لرزش در افراد، لرزش دست است که فرد، بیماری لرزش اساسی دارد و معمولا زنتیکی است و موجب ناتوانی در فرد نمی‌شود و با مصرف دارو بیمار بهبود می‌یابد.وی ادامه داد که این نوع از لرزش معمولا هر دو دست فرد بخصوص هنگام انجام کارهای ظریف مانند چای ریختن و… مشاهده می‌شود که اغلب به درمان دارویی، خوب جواب می‌دهند.این متخصص مغز و اعصاب عنوان کرد: یکی دیگر از علت‌های بروز لرزش بخصوص در ناحیه دست، ابتلا به بیماری پارکینسون است که اغلب در ابتدا در یک دست مشاهده می‌شود و سپس به مرور زمان و با شدت گرفتن بیماری در هر دو دست مشاهده می‌شود. وی افزود: یکی از نشانه‌های ابتلا به لرزش بر اثر بیماری پارکینسون این است که در هنگام استراحت لرزش در دست افراد مشاهده می‌شود و با انجام فعالیت از بروز لرزش کاسته می‌شود.وی بیان کرد: به طور کلی لرزش بدن علل دیگری نیز دارد مانند ابتلا به برخی از بیماری‌های داخلی بدن نظیر پرکاری تیروئید، کم خونی، اختلالات غدد درون ریزو… در بدن می‌تواند باشد.دکتر آقا میری تصریح کرد: در اغلب موارد درمان انواع لرزش‌ها به وسیله دارو درمانی صورت می‌گیرد اما در برخی موارد نیز که بیماری شدیدی است می‌توان با انجام عمل جراحی بر روی مغز، بیماری را کنترل کرد.این متخصص مغز و اعصاب متذکر شد که افراد از مصرف دارو به صورت خودسرانه خودداری کنند و داروهای تجویزشده نیزباید زیر نظر پزشک متخصص قطع یا افزایش یابد.وی بیان کرد: یک نوع از لرزش وجود دارد که خود فرد متوجه لرزش می‌شود اما برای ارزیابی این نوع لرزش رویبت نیاز است که در اغلب موارد درمان آن داشتن اختلالات روحی، روانی مانند داشتن اضطراب و استرس است که اگر درمان نشود می‌تواند کیفیت زندگی افراد را بسیار کاهش دهد. دکتر آقا میری می‌گوید:برخی از بیماری‌های مغز و اعصاب نیز اگر در مراحل اولیه درمان نشوند به مرور زمان و شدت یافتن بیماری می‌توانند باعث بروز لرزش در فرد شوند مانند بیماری‌رام اس.این متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: در صورتی که بیماری مغز و اعصاب باعث بروز لرزش در بدن فرد شده باشند، کنترل بیماری سخت‌تر است و نیاز به اقدامات درمانی پیچیده‌تری دارد.وی در پایان گفت: اگر چه لرزش، اختلالی نیست که منجر به مرگ فرد شود اما باید این را دانست افرادی که در اثر ابتلا به برخی از بیماری‌ها به لرزش دچار شوند و کمتر از ۵۰ سال سن دارند، اگر تحت نظر پزشک نباشند، این بیماری برایشان مشکل ساز خواهد شد.

بیشتری در ما ایجاد می‌کنند. با این وجود رنگ‌های خاکستری، سیاه، قهوه‌ای و بنفش به عنوان مهارکننده اشتها در نظر گرفته می‌شوند. با خوردن غذا در بشقاب‌هایی که به این رنگ‌ها هستند، احتمال پرخوری می‌یابد. برای آبی برای لاغری با رنگ ها، بهترین است. مطابق با مطالعات، که غذا خوردن در بشقاب آبی تیره می‌تواند به شما کمک کند در اندازه غذا را بهتر کنترل کنید.در کنار رنگ ظروف شکل آن‌ها نیز در کاهش وزن نقش دارد. خوردن غذا یا نوشیدنی از یک لیوان یا کاسه بلند و باریک بهتر از یک ظرف بزرگ است. هر دوی آن‌ها ممکن است به همان میزان مایعات یا غذا را در خود داشته باشند، اما مطالعات نشان می‌دهند که کاسه‌ی که برای غذا خوردن از آن ظرف باریک و بلند استفاده می‌کنند احساس می‌کنند که بیشتر غذا خوردند و زودتر دست از غذا خوردن می‌کشند.
--

بیشتر به ما گفته شده است که کاهش وزن و لاغری نتیجه عادات غذایی سالم و جلسات ورزشی شدید است بنابراین، این سوال مطرح می‌شود که چگونه رنگ بشقاب می‌تواند بر این روند پیچیده تأثیر بگذارد. با کمال تعجب، علم، لاغری با رنگ‌ها را تأیید می‌کند و حتی آن را مورد حمایت قرار می‌دهد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یکی از مهم‌ترین چالش‌های برنامه‌های لاغری، کنترل حجم وعده غذایی است که می‌خورید. با این حال، تسلط بر این ترغیب و تمرین خوردن ذهن آگاهانه کار ساده‌ی ما نیست. اکثر افراد قادر به پیگیری میزان کالری دریافتی خود نیستند و در نهایت پرخوری می‌کنند. اینجاست که پای لاغری با رنگ‌ها

برای لاغر شدن در ظروف بلند و باریک غذا بخورید

و رنگ بشقاب وارد میدان می‌شود.مطالعات نشان می‌دهند اگر افراد بین بشقاب و غذا تضاد بیشتری داشته باشند، احتمالاً کمتر غذا می‌خورند. اگر در یک بشقاب تیره غذایی با رنگ روشن بخورید، احتمالاً غذای کمتری خواهید خورد. یک دلیل این است که غذای رنگ روشن در بشقاب تیره شما خوردنمای می‌کند. اما در یک بشقاب با رنگ روشن، غذا و رنگ بشقاب با هم مخلوط می‌شود و شما پیش از حد غذا می‌خورید.برای لاغری با رنگ‌ها بهتر است که غذا خوردن در بشقاب‌های زرد، قرمز و نارنجی رنگ، بیشتر اتفاق بیفتد، زیرا ملوم شده است که این رنگ‌ها اشتهای ما را تحریک می‌کنند. این رنگ‌ها، به ویژه قرمز، فشار خون و ضربان قلب ما را افزایش می‌دهند و احساس گرسنگی